

脊背生活保养



[脊背生活保养_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-5

装帧:

isbn:9787538437553

《脊背生活保养》中，我们将告诉您超简单的背部保健运动与生活技巧，让您能通过简

单的伸展与动作，以及日常生活、工作环境中应该有的正确姿势，再度恢复柔软身段，把所有的不适统统抛到九霄云外！

您平时好好保护过自己的脊背吗？还是常常感觉到肩颈疼痛、背部疼痛、腰部疼痛！全球80%的人都有不同程度的背痛，而大多数人都了解他们不舒服的原因，更不知道如何缓解不适，而饱受疼痛的困扰。

其实，姿势不良、工作压力、用力不当是背痛的主要原因，要保护自己的腰背部健康，最重要的就是要保持正确的姿势，而且要避免同一种姿势维持太久。您根本不需要到医院花费昂贵的医药费治疗，我们自己就是防治背痛与缓解不适的掌控者！

作者介绍:

目录:

[脊背生活保养_下载链接1](#)

标签

运动

生活

台湾

医学

动作

健康

评论

是瑜伽么？

[脊背生活保养_下载链接1](#)

书评

[脊背生活保养_下载链接1](#)